

---

**BOLESTI  
SRCA  
I**

# **NAMIRNICE**

---



---

**SAVJETI ZA  
PAMETAN IZBOR  
NAMIRNICA**

---

## Ugljikohidrati

**Vaše tijelo koristi ugljikohidrate kao izvor energije. Oni pomažu da mišići i tijelo rade pravilno.**

Ugljikohidrati koji se nalaze u hljebu, tijestu, riži i krompiru često se nazivaju kompleksni ugljikohidrati.

Hrana spravljena od integralnih žitarica se vari sporije te oslobađa energiju duže vremena, što Vas čini sitijim i manje gladnim.

**Dobar izvor integralnih žitarica su:**

- integralni hljeb
- smeđa riža
- pahuljice (cornflakes) od cjelovitih žitarica
- zob.

Pokušajte smanjiti unos ugljikohidrata iz slatkih namirnica, kao što su kolači i gazirana pića. Oni su puni šećera i obično sa dosta masti i kalorija.

**Uvijek birajte zdraviju hranu od cjelovitih žitarica koja može pomoći zdravlju i raspoloženju.**

## So

**Ne bi trebali unositi više od 6 g soli dnevno. To je otprilike jedna kafena kašičica.**

Pokušajte koristiti što manje soli prilikom pripreme jela i u toku obroka.

Uvijek provjeravajte etikete na namirnicama i birajte one koje imaju manji udio soli.

Izbjegavajte prerađenu hranu koja sadrži mnogo soli. Ona uključuje već pripremljena jela, pizzu, kečap, umake, kobasice, salame i neke vrste hljeba i pahuljica za doručak.

**Ne više  
od 6g**

---

## Masti

**Masti su neophodne u svakodnevnoj ishrani, ali biranje prave vrste masti je bitno za zdravlje srca. Zapamtite da su sve vrste masti bogate kalorijama, tako da ih trebate umjereno konzumirati.**

Pokušajte smanjiti unos hrane bogate zasićenim mastima. Ove masti mogu povećati nivo holesterola u krvi. One se mogu pronaći u mnogim namirnicama kao što su puter, kokosovo i palmino ulje, punomasnim mliječnim proizvodima te vrhnju i majonezi.

Nezasićene masti su bolji izbor za ishranu i mogu se naći u orašastim plodovima, suncokretovom i maslinovom ulju, kukuruznom i sojinom ulju.

Uvijek birajte manje masno meso ili prije kuhanja skinite masne dijelove. Prije kuhanja piletine uvijek skinite kožu sa mesa.

**Birajte mliječne proizvode sa manjim udjelom mliječne masti.**

---

## Voda

**6-8 čaša  
dnevno.**



**Nedovoljan unos tečnosti uveliko može uticati na vaše mentalno stanje. Čak i blaga dehidriranost organizma može dovesti do nervoze i pada koncentracije – zbog čega je bitan unos tečnosti.**

**Organizmu je potrebno 6-8 čaša vode dnevno.**

U unos tečnosti spada i unos obične vode, biljnog i zelenog čaja, nemasnog mlijeka, svježe cijeđenih sokova. Unos obične vode sigurno je najzdravija opcija.

Kafa, crni čaj, cola i energetska pića sadrže velike količine kofeina koje drže osobu budnom. Velike količine kofeina mogu povisiti krvni pritisak, izazvati tjeskobu i probleme sa spavanjem.

## Voće i povrće

**Konzumacija različitih vrsta povrća i voća će obezbijediti dovoljan unos vitamina i minerala potrebnih da organizam bude zdrav.**

Pokušajte da pojedete najmanje 5 porcija voća i povrća dnevno.

**Mnogi su načini kako da unesete pet porcija dnevno. Voće i povrće može biti svježe, smrznuto, konzervirano, osušeno, ili cijeđeno.**

## Proteini i vitamini

Proteini su potrebni u svakodnevnoj ishrani kako bi očuvali zdravlje kože, mišića i cijelog organizma.

**Crveno meso i riba su dobar izvor vitamina B12 koji je zaslužan za dobro raspoloženje.**

**Masna riba kao što su sardine, haringa, skuša i losos su odličan izvor proteina i omega-3 masnih kiselina. Ovaj tip masti može pomoći u terapiji bolesti srca. Omega-3 masne kiseline su bitne i u prevenciji bolesti srca.**

**Cilj je nekoliko porcija ribe i barem jedna porcija masne ribe sedmično.**

**JEDNA PORCIJA  
VOĆA I POVRĆA  
PODRAZUMIJEVA**

**80g SVJEŽEG**

**30g OSUŠENOG**

**150ml CIJEĐENOG**

